

令和8年

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

北中城村学校給食共同調理場

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546



こ ん だ て	小学校 中学校	1(火) セルフおにぎり献立	2(水)	3(木)	4(金)
こ ん だ て	小学校 中学校	 9月1日は防災の日 手巻きのり、もずく佃煮、パパイヤイリチー、ごはん、豚汁	くだもの、ごまジャコ和え、ごはん、塩肉じゃが	イカのさらさ揚げ、中華風肉だんごスープ、たきこみごはん	千草焼き、ひじき炒め、ごはん、かぼちゃのみそ汁
こ ん だ て	小学校 中学校	7(月) 大学芋、煮込みうどん、磯香和え	8(火) 魚のビリ辛焼き、冬瓜ともずくのみそ汁、フーチバー入り豚めし	9(水) さつまいものあん、チリコンカン、コッペパン、もち麦いり野菜スープ	10(木) くだもの、中華丼(ごはん)、ビーフンサラダ
こ ん だ て	小学校 中学校	14(月) ゴーヤーのあまから、マーボー冬瓜、ごはん、中華コーンスープ	15(火) 豆腐のみぞれあんかけ、野菜の塩こうじ和え、わかめごはん、沢煮椀	16(水) ヨーグルッペムース、ブロッコリーとポテトのソテー、デミグラスソースハンバーグ、トマトリゾット	17(木) ハニーマスタードサラダ、チキンのマーマレード焼き、コッペパン、キャベツのクリーム煮
こ ん だ て	小学校 中学校	21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木) 紅芋ごま団子、沖縄風焼きそば、いわしのつみれ汁
こ ん だ て	小学校 中学校	28(月) ゆで卵、フルーツポンチ、ごはん、キーマカレー	29(火) バイン缶、ゴーヤーチャンプルー、ごはん、ソーキ汁	30(水) さんまの蒲焼き、秋の香りご飯、みそけんちん汁	25(金) 十五夜献立 ふちゃぎ、さわやか和え、ごはん、さいの目のうま煮

9月の学校行事・欠食

- 18日(金) 島小6年生欠食(修学旅行)
- 24日(木) 島小6年生欠食(代休)
- 30日(水) 島小3年生欠食(校外学習)

『生活リズム』乱れていませんか?

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起する

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

9/1 防災の日

災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要?

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
- ② ペットボトル 3本(1.5L)分
- ③ ペットボトル 6本(3L)分